

# 2023年大班健康教案跑(汇总10篇)

作为一名老师，常常要根据教学需要编写教案，教案是教学活动的依据，有着重要的地位。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗？那么下面我就给大家讲一讲教案怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 大班健康教案跑篇一

- 1、 在打”城堡”活动中锻炼幼儿跑、钻等能力，培养幼儿的协调能力及合作能力。
- 2、 体验游戏的乐趣，养成幼儿遵守纪律的习惯。
- 3、 能以筒管想出多种玩法，提高幼儿的创新意识。

平整场地一块，红、绿圆卡片各35个，筒管每人两个，大纸箱两个，红小旗一面。

幼儿听着音乐小跑进入场地，分成四组，站好后开始跟着音乐做筒管操。

师：“小朋友，跟着老师一起来做个筒管操吧。”

筒管操（热身运动：上肢、下肢运动，体侧、体转、腹被、跳跃。）

- 1、 想本领、学本领。

请小朋友在原地两个小朋友一起想想这些筒管可以怎样帮助我们锻炼身体，并请个别想出好办法的上来演示，其他小朋友跟着练习。

师：“刚才我们做筒管操锻炼了身体，那老师请小朋友想一

想，我们还可以用筒管怎样来锻炼身体呢？”

想好后请个别幼儿上来演示自己想出的方法，个别演示完请全部小朋友一起来练习这个好方法。

师：“下面邴老师有一个好办法，你们来看一看”（引出打城堡）

请个别幼儿示范。

## 2、分散学本领

请4个小朋友一起练习滚筒管的动作。

## 3、幼儿再次集中，请个别幼儿来演示多个人的玩法。

师：“刚才我们好几个小朋友在一起玩筒管了，那我请小朋友做做刚刚新的本领。”

### 1、讲解游戏的玩法。

师手拿小旗：“刚才我们用筒管打城堡，现在我们河对面有一所敌人的城堡，需要我们小朋友去打。”

师一边讲解一边示范：“但要划过这条河，等到大家都一起到河对岸时，我们在一起来打，回来时要钻过这个山洞。”

（回来后要求手拍下后面的小朋友，后面的小朋友方可开始。）

幼儿开始练习。

## 2、比赛：

师：“小朋友真能干，今天我们一起终于把敌人的城堡打掉了。”

# 大班健康教案跑篇二

掌握正确的刷牙方法

幼儿养成爱护牙齿的良好习惯

一. 猜谜语进入谈话:

怎样保护牙齿?

2、早晚不刷牙好不好?

3、睡觉之前吃糖好不好?

二、感受牙痛的`痛苦和健康及不健康的牙

1、大哥哥为什么牙痛?

2、你觉得健康的牙好看，还是不健康的牙好看

三、教小朋友正确的刷牙的方法

利用动画教会幼儿刷牙的方法。幼儿边看动画使用食指学习方法。

学习《刷牙歌》

(1)欣赏歌曲，教师给歌曲按刷牙顺序加入动作，激发幼儿的学习兴趣。

(2)跟唱歌曲。

(3)在熟悉歌曲的基础上，幼儿跟着歌曲表演刷牙。

布置家庭活动，请幼儿和爸爸妈妈一起到超市选择自己喜欢

的牙刷、牙膏，引起幼儿对刷牙的兴趣，培养幼儿早晚刷牙及食后漱口的良好卫生习惯。

## 大班健康教案跑篇三

- 1、探索布袋的多种玩法，发展想象力和创造力。
- 2、通过布袋游戏增强跳跃能力，提高幼儿全身协调性。
- 2、体验游戏带来的快乐感受。

布袋，音乐。

### 一：热身运动

- 1、幼儿老师相互问好。
- 2、碰一碰的游戏。

### 二：探索布袋的各种玩法。

- 1、师幼一起探索叠起来的布袋怎么玩？

出示布袋，教师示范，放在头上，变成帽子。

请幼儿想一想它还可以放在我们身体的哪个部位怎么玩？

（脖子底下，肚子上，鞋底上面.....）

- 2、打开布袋：

#### a.变成床躺在上面，做一个梦：

在梦里做一些运动：（双手拍四下，双脚拍四下，一起拍四下；右手抓住右脚，左手抓住左脚，两手抓两脚；手摸耳朵，

脚摸耳朵，手摸鼻子)

#### b. 趴在布袋上

变成篮子，教师可以提一提做得好的篮子，激发其他幼儿的兴趣。

3. 把布袋变成衣服穿在身上，不能用眼睛看，听声音去寻找老师。

#### 三：布袋游戏——毛毛虫的演变

1、老师请幼儿猜谜语（毛毛虫），幼儿猜出后请幼儿套上布袋模仿毛毛虫爬行的样子在地上扭动身体前行，老师在不同的方位给，毛毛虫吃叶子。

2、吃完叶子后毛毛虫变成茧。让幼儿用布袋把自己的全身套住模仿成茧，等幼儿套好后老师把茧搬回家。

3、破茧而出变成蝴蝶。幼儿从布袋中钻出，并做飞翔的动作。

#### 四：小袋鼠探险

1、幼儿依次出发，绕过障碍物再回来。

2、递增难度跳行，跳过障碍物（大鳄鱼）。

#### 五：整理放松游戏：

1. 整理布袋。

教师激发幼儿兴趣：“我们用小布袋做游戏，先把布袋从胖子变成瘦子，然后变矮子，将这些小矮人放回家。

2. 两人一组互相合作放松身体。

# 大班健康教案跑篇四

1. 积极的探索轮胎的多种搬运法，激发创新意识，体验自主游戏的快乐。
2. 训练幼儿上肢力量和基本体能，培养幼儿身体协调性和控制性。

15个轮胎

一、在轮胎上做热身运动。

1. 教师：小朋友们都跟着老师活动活动筋骨，感觉怎么样？你们也都看到了好多轮胎是吗？在哪里见过？（教师总结）
2. 教师：我们今天和轮胎一起玩游戏，每个人找一个轮胎站进去，注意不要抢轮胎。

(1) 从轮胎里走出来

提醒幼儿是往后走的（我是往后走还是往前走）

(2) 单脚换跳

教师：把一只脚放在轮胎上，换，换脚，再换，连续换两次，两次都要踩在轮胎上。

(3) 坐在轮胎上，练习手臂力量

教师：手放在轮胎里，看谁坚持时间最长。

5 4 3 2 1，练习三遍。

(4) 趴在轮胎上面练习

教师：把手和腿都打开，能坚持住吗？10个数

用手把身体撑起来练习一次。

（5）双脚站在轮胎上跳下去，双脚跳上来。

教师：1两只脚站在轮胎上面跳进去，站稳是不能摔倒的。

3. 我相信这一次一定可以成功，有没有信心。

4. 再来一次，好吗？

5. 眼睛看清楚踩的位置。

二、自由探索轮胎的玩法，鼓励幼儿一物多玩。

幼儿自由玩轮胎，教师观察孩子有哪些玩轮胎的方法，谁最会玩及时的反馈方法和技巧。

教师：你们刚才都说过了，轮胎大部分都是在车上的，所以是轮胎带动车来跑的，你们找一个好办法把轮胎运到我这里来。

观察提醒，我看到了两种办法，一种是推着的，一种是抱着  
的，开始运到我这里来。用和刚才不一样的办法运到对面。  
甩甩手，轻轻放下。

方法1. 滚轮胎

教师：我们用最简单的方法运到对面，一定要注意安全，不要和其他人撞在一起，。

教师提醒：1、要学会保护自己的同时还要学会保护其他人。

2、要学会躲开其他人，要跑的快还要停的稳。

3、再来一次加一个要求，到达终点停好之后不要离开你的轮胎。

方法2. 抱着轮胎

教师：这次比较费力气，我们用抱着的办法，有没有力气？我说开始才可以出发，、

要求：还是和刚才一样，不要碰到其他小朋友，到达目的地不要离开自己的轮胎.

准备开始，出发

方法3. 站在轮胎里边抬着

教师：慢慢的不着急，每个人都是大力士。

方法4站在后面用脚蹬

方法5用手推

休息一下，拍拍自己的小腿。一边休息一边想还有没有别的好办法。

方法6站在轮胎后面往后拉

教师：我来告诉你们一个好办法，怎么做看我的，准备出发，注意不要和其他小朋友撞在一起。

总结，刚才我们都用了哪些办法？

推抱 踢拉 抬

方法7 翻滚轮胎



这次我要玩一个你们都想不到的，轮胎躺着对把，我们让它翻越

要求：轮胎往前翻得时候不要砸到其他小朋友。

第二遍交换轮胎。

要求：不能随便抢，要提前商量经过允许才可以的。

## 大班健康教案跑篇五

欢乐有秘方

- 1、寻找和发现生活中的欢乐。
- 2、学习让自我欢乐起来的几种方法。
- 3、培养健康的心理和开朗的性格。

表示欢乐的照片若干，绘画用的笔和纸。

- 1、每个人都有欢乐和悲伤的时候，你什么时候会感觉欢乐呢？
- 2、请幼儿结伴进行讨论。

1、这张照片中你发现的欢乐是什么呢？

2、幼儿大胆猜测照片中的资料，并说一说自我有没有这样的情景。

3、请照片的主人说说这张照片中欢乐的事。

2、让幼儿经过和同伴之间的讨论明确：在我们的周围到处都有欢乐，游戏是欢乐的，帮忙别人是欢乐的，在分享别人的欢乐时，自我也会感到开心，观看表演和参与表演时我们都

是欢乐的等。

3、小结：我们要善于发现周围的欢乐，并能够用欢乐赶走自我生活中的不欢乐。

1、请幼儿将自我感到最欢乐的一件事画下来，并讲给同伴听。

## 大班健康教案跑篇六

活动名称：走进春天(方p93)

活动目标：

- 1、理解散文的意境,感受初春大自然的变化。
- 2、能主动观察春天,探索春的秘密,将自己的发明编进散文里。

活动准备：

- 1、在散文活动中观察、发现早春来临。
- 2、选择园内一块较安静、植物丰富的场地。
- 3、“春天来了”的.调查表。

活动过程：

- 1、欣赏散文。
  - 教师有表情的朗诵散文第一段。
  - 幼儿谈谈看到这些变化时心中的感觉。
  - 完整欣赏散文。

## 2、走进春天。

——幼儿自由在场地上寻找春天的细微变化, 体验文学作品的意境。

——幼儿交流自己的发现, 并仿编散文的第二段。

## 大班健康教案跑篇七

活动目标:鼓励幼儿用画面形象地表现出春天里树的特征。

能用遮挡的`手法表现树的前后重叠关系。

活动准备:、事先观察过树的特征。画报和纸等。

活动过程:

1、讨论:各种树的特征,(树枝、树干、树冠的特征)了解树前后之间的重叠关系。

2、幼儿绘画活动。

要求:能按一定的比例分配画面,将观察到的树画下来。重点反映出不同树的不同形态。

难点:表现树的前后之间遮挡关系。

## 大班健康教案跑篇八

绳是一种古老的民间活动,具有浓厚的趣味性和娱乐性,我班选择绳来探索民间的一些玩法,在活动游戏中主要培养幼儿积极主动的'参与游戏,建立良好的同伴合作关系,来提高幼儿的合作意识,发展合作技能。

1、探索绳子的各种玩法，掌握玩绳的基本技能，发展幼儿的身体动作。

2、会一物多玩，体验创造性玩绳的乐趣，发展幼儿的想象力和创造力。

3、培养幼儿的合作与团结意识。

重点是引导幼儿和伙伴一起探索绳子的多种玩法。

难点是在玩的过程中幼儿能掌握玩绳技巧。

1、录音机、磁带、幼儿每人一根绳。

2、幼儿有跳绳和一物多玩的经验。

一、热身运动：

引导幼儿听音乐做律动，活动身体各个部位。

二、鼓励幼儿开动脑筋，自由探索各种不同的玩法，体验创造性玩绳的乐趣。

1、谈话：小朋友，你们看老师手里拿着什么（绳子）今天我们就一起来玩绳子，看谁能想出好玩的方法。

2、选几名幼儿自由分散玩绳：

可以让孩子自由选择绳子玩耍，探索不同的玩法

3、师：“孩子们你来想一想，手里的绳除了刚才小朋友的玩法，还有什么不同的玩法（让幼儿自己找一个空地探索不同的玩法，教师教育幼儿注意安全）

师：小朋友真聪明，都想出了这么多的玩法。

#### 4、幼儿展示自己绳的多种玩法。

##### (1) 踩绳跳：

每人一根一米长的绳子，两手捏住绳子的两端，双脚踩在绳子的中间部位，两手拉紧绳子，双脚用力前跳。

##### (2) 走小路：

两条绳拉成相距有一定距离的平行线做小路，幼儿在小路中间走，踩绳、出绳为犯规。

##### (3) 走钢丝：

把绳子拉成一—或s形，幼儿踩绳前进。

#### 5、引导幼儿学习同伴的好玩法，探索合作玩绳的方法，体会合作的快乐。

师：“绳子除了一个人玩，还能与好朋友一起玩”

##### (1) 幼儿自由结伴，2人、3人或多人合作探索绳子的玩法。

(2) 幼儿分组展示自己创编绳子的玩法，老师与其他幼儿及时对展示的玩法做出评价，(让幼儿做评委)，鼓励大家互相学习。

##### a.两人跳绳。

一名幼儿抡动绳子两人同时起跳；每名幼儿用一只手抡动绳子，两人同时起跳。

##### b.三人跳绳。两名幼儿抡动绳子，一名幼儿在绳中间跳。

### c.捉尾巴:

幼儿两人一队，各自在后腰带上系上短绳子当尾巴。游戏开始，四散跑开，每一对幼儿要想办法捉到对方“尾巴”，同时要把好自己的“尾巴”。先抓到对方“尾巴”者为胜。

### d.给娃娃打领结:

幼儿分成人数相等的四队，各队第一名幼儿手拿短绳当领带站在起跑线后。游戏开始，教师发令，幼儿去给娃娃系好领带后返回并拍第二个幼儿的手，比赛依次进行，快的为胜。

### e.跨栏:

多名幼儿拉直绳子，组成高低不同的障碍，让其余幼儿跨越。

## 三、活动结束:

1、放音乐：老师带幼儿做创编“绳操”的模仿动作，进行放松活动。

2、活动延伸：做“骑马驾鞭”的动作，随音乐《草原小牧民》的曲子自由活动。

## 大班健康教案跑篇九

1、学习侧身钻过65—70厘米高的障碍，发展动作的协调性。

2、通过观察感知身体位移对动作的影响。

3、在“夺宝奇兵”游戏中，体验侧身钻过障碍完成任务的集体荣誉感。

重点难点活动重点：学习侧身钻过65—70厘米高的障碍，发

展动作的协调性。

活动难点：通过观察感知身体位移对动作的影响。

经验准备：幼儿有钻爬的经验。

沙包、皮筋布置的火线、铃铛；起始线1条、圈12个、拱门2个；藏宝图、音乐《军中姐妹》《我是勇敢小小兵》、播放器。

### （一）热身部分。

师：今天我是指挥官，你们是解放军。听口令，原地踏步走！立正！听口令进行操练！迅速四人分为一组，做“钻山洞”练习（两名幼儿手搭手做拱门，两名幼儿钻，互换进行。高度递减重复进行。）

师：每两人一组做“猜数字”练习（一名幼儿用身体比划数字，一名幼儿猜测）

### （二）基本部分：掌握侧身钻的方法。

师：今天的训练科目是侧身钻。我们面前有这样的障碍网（皮筋布局），我们可以怎么通过？（幼儿尝试）看一看这位解放军钻的时候身体有了哪些变化，先做了什么？（幼儿观察，讨论动作要领）

小结：身体侧向火线先伸一只脚，然后蹲下、弯腰、蜷身、低头钻过去，另一只脚再靠过来。

师：请解放军们十人一组，进行侧身钻练习（教师观察并纠正错误动作）

小结强调：身体侧向铁丝网先伸一只脚，然后蹲下、弯腰、蜷身、低头钻过去，另一只脚再靠过来。

（三）分组竞赛，巩固侧身钻的动作要领。

师：两队第一名侦察兵从起始点出发，侧身钻过铁丝网拿取终点物资（沙包），一旦碰到警铃就会发出警报，需要返回重来。哪队又快又稳定哪队获胜！（指导幼儿侧身钻技能）

师：现在难度升级，地上有红色危险雷区，一旦踩到随时爆炸，避开炸弹才算成功。（教师重点观察、指导幼儿侧身钻过65—70厘米的障碍物。点评两组表现并宣布获胜队）

（四）团队合作寻找地图，完成任务，体验侧身钻过障碍完成任务的集体荣誉感。

师：高级指挥官下达任务，有国宝被盗，全体解放军要按任务书的提示还原路线，寻得宝物。（幼儿按图纸摆放路线，配课教师即时沿路摆放“国宝”藏匿地点局部地图）

师：每过一关我们会获得一份情报，把所有情报收齐，贴在这张任务卡上就能发现宝藏的位置，让我们全力以赴吧！

（重点观察幼儿侧身钻时身体的位移，可以适时改变桌子的摆放和橡皮筋的变化，以增加难度。）

（五）放松部分：对腿部，腰部进行拉伸放松。

小结：祝贺你们出色完成任务。我们胜利了！下面跟着指挥官展演《我是小小兵》。请解放军们和我一起收拾整理场地。

《指南》指出，要鼓励幼儿进行跑跳、钻爬、攀登、投掷等活动，发展幼儿动作的协调性和灵活性。

大班幼儿对于“钻”的动作并不陌生，但很多都要偏向于正面的，缺少对“侧身钻”的动作技能的探索，所以本节活动利用幼儿喜欢的解放军形象对侧面钻的动作进行探索，并根据大班幼儿求胜的心里创设情境，让幼儿在不断的练习中掌



握侧身钻的动作要领。

“夺宝奇兵”是一节充满惊险，需要幼儿勇敢、机智、灵活的体育活动。幼儿在活动中不断接受身体动作的挑战，不断改变自身动作的灵活性来完成任务。

## 大班健康教案跑篇十

硬硬的壳香香的肉

1、学习吃硬壳食物的方法，能够注意环境卫生。

2、认识几种植物的果实或者果仁，明白果仁对大脑的发育异常有益。

3、进取参见用果壳制作工艺品的活动。

1、准备硬壳类的食物，如，核桃、板栗、松子、瓜子、花生、杏仁等。

2、供给一些食物的轮廓图片（详见幼儿用书）

3、幼儿用书：《硬硬的壳，香香的肉》

进取参见用果壳制作工艺品的活动。

1、教师和幼儿玩“猜谜”游戏，了解硬壳类食物的名称。

教师和幼儿玩“猜谜”的游戏，激发幼儿参与活动的兴趣。

谜面：麻屋子，红帐子，里面睡个白胖子。谜底：花生。

谜面：有个黑宝宝，从来不开口，要是一开口，没准掉舌头。  
谜底：西瓜子。

谜面：壳儿硬，壳儿脆，四个姐妹隔墙睡，从小到大背靠背，盖的一床疙瘩被。谜底：核桃。

教师启发幼儿猜出谜语的谜底，并出示相应的实物。

2、幼儿学习吃硬壳类食物，教师提醒幼儿注意环境卫生。

教师和幼儿共同品尝食物。

教师启发幼儿说说这食物的吃法，如用手剥开、用牙磕开等办法，并请进食方法正确的幼儿给大家示范，同时在环境整洁方面提出要求。

教师引导幼儿说出这些食物的共同特点，明白他们都是植物的果实、都有硬硬的壳、香香的肉。请幼儿说说还有哪些食物也有硬硬的壳，香香的肉。

教师和幼儿讨论：你喜欢吃这些硬壳类的食物吗？为什么？

3、教师引导幼儿用硬果类食物的果壳制作实物艺术品。

教师与幼儿共同收集果壳，学习利用果壳制作小小的工艺品。

教师参照幼儿用书，为幼儿供给物体的轮廓图，如花瓶、花篮等，引动幼儿用瓜子壳、花生壳、松子壳等再上头进行装饰。

教师何有一齐欣赏制作完成的工艺品，鼓励幼儿相互交流的看法。